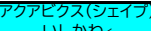
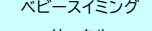
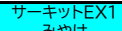
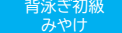
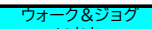


総合型地域スポーツクラブ すぽっしゅTOYOHAMA 2026年9月 タイムスケジュール

月曜日				水曜日				木曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
 ヨガ まなべ 10:30-11:30			 アクアビクス(シェイプ) いしかわ< 10:30-11:00	 シンプリーステップ いしかわ< 10:30-11:10	 いすヨガ まなべ 11:00-11:45		 ベビースイミング サークル 6ヶ月〜3歳 10:30-11:30	 ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15		 サーキットEX1 みやけ 10:30-11:00	
 ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30	 リズム体操 やまぐち 12:00-12:30		平泳ぎ初級 みやけ 11:10-11:40	 レズミルズダンス30 いしかわ< 11:25-11:55	 ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20					 背泳ぎ初級 みやけ 11:10-11:40	
シェイプエアロ いしかわ< 12:45-13:30	ボディバンプ45 やまぐち 12:45-13:30			ボディコンバット45 いしかわま 12:15-13:00	 踏み台体操 やまぐち 12:30-13:00		 ウォーク&ジョグ いかわ 12:15-12:45	シェイプエアロ おた 11:30-12:15	 リズム体操 やまぐち 12:40-13:10		
 ボディジャム30 いしかわ< 13:45-14:15				シェイプエアロ はまざき 13:15-14:00	ボディバランス45※ST いしかわ< 13:15-14:00			 ヨガ のがみ 13:30-14:30	 ボディバンプ30 やまぐち 13:30-14:00		
 美腿&コンディショニング いしかわ< 14:30-15:00 定員20名				 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき 14:20-15:20					 ボディコンバット30 ちかいし 14:15-14:45		
					ジュニアダンス 4歳〜 16:00-17:00			幼児クラス ひよこ〜18級 15:30-16:30			幼児クラス ひよこ〜18級 15:30-16:30
								ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級〜8級 16:40-17:40			ジュニアスイミングスクール 児童クラス 17級〜8級 16:40-17:40
					こども空手教室 年中〜中学生 17:30-18:30			上級クラス 7級〜ベスト 17:50-18:50		スポトレ運動教室 4歳〜小学生 17:00-18:00	上級クラス 7級〜ベスト 17:50-18:50
	 リズム&ストレッチ たけうち 18:40-19:10			 おおひろ/19:00-19:15							
ボディコンバット45 いしかわま 19:15-20:00	ヨガ たけうち 19:25-20:10			 カーディオクロス	 Sintex たにもと 19:15-19:45	 メインアリーナ西面 大人部活 バスケ部 19:30-21:00 ※定員・登録制	平泳ぎ初級 いかわ 19:30-20:00	ボディアタック45 ちかいし 19:30-20:15	ストレッチ&ピラティス はやま 18:45-19:45	メインアリーナ西面 大人部活 バドミントン部 19:30-21:00 ※定員・登録制	クロール初級 いかわ 19:30-20:00
 レズミルズシェイプス ちかいし 20:15-21:15	ZUMBA45 たけうち 20:25-21:10		バタフライ初級 いかわ 20:15-20:45	 ボディバンプ みやけ 19:30-20:30	ZUMBA45 たにもと 20:00-20:45		スイミング中級 いかわ 20:15-20:45	ボディコンバット45 やまもと 20:30-21:15			スイミング中級 いかわ 20:15-20:45
※有料プログラム				 ボディアタック30 みやけ 20:50-21:20							
 NO.2	550円 (税込)										

総合型地域スポーツクラブ すぽっシュTOYOHAMA 2026年9月 タイムスケジュール

金曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30	太極拳健康体操 おぎた 10:25-10:55		アクアピクス やまぐち 10:30-11:00
11:00	太極拳 おぎた 11:00-11:30		バタフライ初級 やまぐち 11:10-11:40
11:30			
12:00	シンプリーエアロ いしかわく 11:45-12:25		
12:30	美穂@コンディショニング いしかわく 12:40-13:10		
13:00	ボディバンプ30 みやけ 12:40-13:10	定員20名	
13:30			
14:00	ボディジャム45 いしかわく 13:30-14:15		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00		フットサル U-8 年長～小学2年生 16:00-16:50	
16:30			
17:00	体操教室	フットサル U-10 小学3年生～4年生 17:00-18:00	
17:30	4歳～小学生 17:00-18:00		
18:00			
18:30		フットサル U-13 小学5年生～中学1年生 18:10-19:20	
19:00	ボディバランス30※FX よこやま 18:45-19:15		
19:30			
20:00	ボディバンプ45 ちかいし 19:30-20:15		背泳ぎ初級 よこやま 19:30-20:00
20:30		メインアリーナ西面 大人部活	
21:00	ボディジャム45 たにもと 20:30-21:15	フットサル部 20:00-21:30	
21:30			
22:00			

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30	ボディバランス		ベビースイミング サークル 6ヶ月～3歳 10:30-11:30
11:00	よこやま 10:30-11:30		
11:30			
12:00			
12:30	レズミルズシェイプス おおひろ 12:30-13:30		
13:00			
13:30	※有料プログラム		
14:00	Sintextーン&リボン たい 14:15-15:00		
14:30			
15:00			
15:30	ディスコ たい 15:15-16:00	簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10	
16:00			
16:30	ZUMBA45 たい 16:15-17:00		
17:00			
17:30	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00	すぽっシュ サークル 16:00-19:00	
18:00		ソフトバレー バドミントン 卓球	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

日曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:00			
10:30	ヨガ		
11:00	まなべ 10:30-11:30		
11:30			
12:00	シェイプエアロ たにもと 11:45-12:30		
12:30			
13:00	レズミルズダンス30 たにもと 12:45-13:15		
13:30	ボディバンプ30 ちかいし 13:30-14:00		
14:00			
14:30	ボディコンバット45 ちかいし 14:15-15:00		
15:00			
15:30	ボディアタック45 やまもと 15:15-16:00		
16:00			
16:30	コアクロス おおひろ 16:15-16:45		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

550円
(税込)

NO.3

土曜日:12:30～
月曜日:20:15～
レズミルズシェイプスとは…
ピラティスやパワーヨガ、バレエを融合させた
ローインパクトのストレングスワークアウトです。
コントロールされた動きで主要な筋肉群を強化、
アライメントが整い、柔軟性も高まります。

←マットのイラストがついているレッスンは、ヨガマットかバスタオルをご用意ください。
・スタジオの定員は40名。サブアリーナは20名です。
・ご参加は先着順となります。所定の場所でご整列ください。
・レッスン受講時は、所定の立ち位置(足元の『+』)にてご受講ください。
・レッスン途中での入退場は原則、お断りしております。体調不良などの際は、この限りではありません。
・各レッスンは諸事情により、時間・内容・インストラクターが急遽変更となる場合がございます。 予めご了承ください。



スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ
すぽっシュ TOYOHAMA

まずは
お問い合わせください
0875-56-3366

〒769-1602
香川県高松市
豊洲町和田浜784番地
すぽっシュ TOYOHAMAは
コーポレーション株式会社
が運営する施設です。

営業時間 / 月～金 10:00～22:00 土日祝 10:00～20:00 休館日 / 火曜日

